

Nuorten naisten ravinto- ja liikuntatottumusten vertailu sosiaalisen median paineen alla - kyselytutkimus

Nikodemus Nousiainen & Jesse Vänni

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.
2016



Tekijä tai tekijät Nikodemus Nousiainen ja Jesse Vänni	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 12-15
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	Sivu- ja liitesivumäärä 38+4
Raportin nimi Nuorten naisten ravinto- ja liikuntatottumusten vertailu sosiaalisen median paineen alla - kyselytutkimus <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kuinka terveelliset elämäntavat nuorilla naisilla on. Kyselyllä selvitettiin millaisia eroavaisuuksia työssä tai koulussa käyvien nuorten naisten harjoittelumäärissä ja ruokailutottumuksissa on verrattuna bloggaajien arkeen, sekä fitness-tähtien kirjallisuuden suosituksiin. Opinnäytetyöstä selviää myös vaikuttaako sosiaalisen median ulkonäköpaineet nuoriin naisiin ja mikä heitä motivoi harjoitteluun.</p> <p>1.marraskuuta 2015 kysely lähetettiin 18-25-vuotiaille naisille, jotka eivät tee töitä liikunnan parissa. Kyselyt lähetettiin personoidun linkin kautta 200 naiselle ja siihen vastasi 84 naista 1.joulukuuta mennessä. Kysely oli kvantitatiivinen tutkimus, jonka tulokset analysoitiin prosentuaalisiksi diagrammeiksi. Marraskuussa 2015 lähetettiin vapaa-muotoisen kyselyn fitness- ja lifestylebloggaajille. Kyselyitä lähetettiin noin 20 ja joulukuun 2015 loppuun mennessä siihen vastasi neljä bloggaajaa. Kysely oli kvalitatiivinen tutkimus ja tuloksia vertailtiin nuorten naisten vastauksiin.</p> <p>Tutkimuksen mukaan nuoret naiset liikkuvat paljon vähemmän kuin fitness- ja lifestyle bloggaajat. Nuoret naiset pyrkivät suunnittelemaan ruokailujaan, mutta tutkimuksen mukaan he eivät tarkkaile ruokailujensa sisältöä ja rytmitystä yhtä tarkasti kuin kyselyyn vastanneet bloggaajat. Nuoria naisia motivoi liikkumaan enemmän oma hyvinvointi kuin oma ulkonäkö. Molemmat tutkittavat ryhmät suhtautuvat herkutteluun suopeasti, mutta bloggaajien herkuttelu on vähäisempää terveellisen ruokavalion takia. Toisin kuin luultiin, sosiaalinen media ei aiheuta 70% nuorista naisista minkäänlaisia paineita.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan nuorten naisten arki eroaa fitness- ja lifestylebloggaajien arjesta. Nuorten naisten harjoittelun määrä on liian vähäinen verrattuna bloggaajien harjoittelumääriin sekä fitness-tähtien kirjojen vaativiin harjoituksiin. Nuoria naisia kuitenkin motivoi oikeat asiat. Sisäisen motivaation kautta nuorilla naisilla on mahdollisuus harjoitella yhä useammin viikossa sekä noudattaa terveellistä ruokavaliota. Tulevaisuudessa naisten ravinto- ja ruokailutottumuksia tulisi seurata niin, että pystyttäisiin arvioimaan yleistykö tavoitteellinen harjoittelu ja terveelliset elämäntavat.</p>	
Asiasanat Hyvinvointi, terveys, sosiaalinen media, motivaatio, tavoitteellinen harjoittelu, tutkimus, blogit	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Sosiaalinen media.....	2
2.1 #Fitlife & #Fitfood.....	3
2.2 Sosiaalisen median luomat paineet.....	4
2.3 Upeiden kuvien kulissien takana	5
3 Motivaatio.....	6
3.1 Ulkoinen motivaatio.....	6
3.2 Sisäinen motivaatio.....	7
4 Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu	9
4.1 Harjoittelun perusteet	9
4.2 Menestyjien kirjoittamat tuotokset.....	13
5 Monipuolinen liikunta.....	16
5.1 Omien harjoitusohjelmien kehittäminen	18
6 Tutkimuksen kulku.....	20
6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja ongelmat	20
6.2 Tutkimusmenetelmät	20
7 Tulokset.....	22
8 Suomalaiset fitnessbloggaajat.....	27
9 Pohdinta.....	30
10 Lähteet.....	35
Liite 1.....	39
Liite 2.....	41
Liite 3.....	42

1 Johdanto

Sosiaalisen median paineet ovat läsnä melkein jokaisen nuoren naisen elämässä. Itsensä vertailu muihin on yleistynyt monien nettisivustojen ja puhelinapplikaatioiden kautta. Nykyään laihojen mallinukkejen sijaan ihannoidaan urheilullisia naisia, jotka ovat laihoja malleja lihaksikkaampia ja muodokkaampia. Tämä buumi on vahvimmillaan blogien ja pienjulkimoiden keskuudessa, sillä lehtien kansikuvanaisten sekä Hollywood näyttelijöiden kuvat ovat edelleen rankasti muokattuja. (Dickey 2014.)

Sosiaalisen median täydellisyyttä hipovat kuvat ovat muuttaneet ihmisten käsitystä ihannevirtalosta. Täydelliset virtalot saavat paljon huomiota mainosten ja sosiaalisen median kautta. Monet bloggaajat sekä muut pienjulkimot harjoittelevat kuntosalilla näyttääkseen hyvältä julkaisemissaan kuvissa. Tavoitteellisesta harjoittelusta on tullut ihannoinnin kohde tai jopa muoti-ilmiö. Moni inspiroituu ennen ja jälkeen –kuvista tai kuvista, joissa esitellään saavutettuja tuloksia. Kuntosalilta jaetaan omia kuvia sosiaaliseen mediaan ja seurataan ketkä muut harjoittelevat.

Mitä kuntosalilla oikeasti tapahtuu kuvan oton jälkeen? Minkä verran nuorilla naisilla on tietoa harjoittelusta ja mistä he ovat tietonsa saaneet? Kuinka moni naisista sisäistää median tyrkyttämän ihannevirtalon vaatimat harjoitusmäärät ja kuinka moni on valmis järjestämään aikaa niin suurille harjoitusmäärille? Mitä harjoitustuloksiin tulee, niin ihmiset odottavat usein ihmettä. Tätä kautta kiinnostus harjoitteluun saattaa lopahtaa jo alkuvaiheessa. Harjoittelusta innostutaan, mutta motivaatio loppuu kun ihmeitä ei tapahdukaan.

Kausittaisen harjoittelun sijaan olisi hyödyllisempää jos naiset harjoittelisivat tasaisesti vuoden ympäri, vaikka viikoittaisia harjoituskertoja olisi vähemmän. Tätä kautta harjoittelusta tulee osa arkea. Pienetkin muutokset kohti terveellisempiä elämäntapoja edistävät niin omaa, kuin läheisten ihmisten terveyttä sekä motivoivat muitakin liikkumaan. Nykypäivänä liikuntamahdollisuuksia on paljon, mutta naiset tarvitsevat hyvän tietotaidon saadakseen kaiken irti mahdollisimman useasta liikuntamahdollisuudesta.

2 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on prosessi, jossa yksilöt ja ryhmät tuottavat yhteisiä tarkoituksia sisältöjen, yhteisöjen ja verkkoteknologioiden avulla. (Kalliala 2009, 18.). Sosiaalisen median erot perinteiseen mediaan; käyttäjälähtöinen, vuorovaikutteinen, kaksisuuntainen, suhdekeskeinen, viestintää monelta monelle, ei-joukkoviestin, henkilökohtainen, mielipide- ja näkökulmakeskeinen, avoimuus, yksilöllinen, sosiaalinen, ihmisiin liittyvä, demokraattinen, vapaaehtoinen. Sosiaalisen median erot vakiintuneisiin tietokäsityksiin; Hallitsematon, nopea, dynaaminen, reaaliaikainen, globaali, lokaali. (Erkkola 2009, 23.)

Sosiaalinen media on mitä parhaita viestimisvälineitä, koska informaatio kulkee nopeasti paikasta toiseen. Ensimmäinen kosketus sosiaalisen median viestittämisvoimaan oli vuonna 2004 Tapaninpäivän tsunamin aikaan. Tieto katastrofista levisi YouTube-videoiden, blogien, pikaviestien ja tekstiviestien välityksellä. Nopean tiedon leviämisen avulla selvitettiin eloonjääneitä ja koordinoitiin pelastustöitä. Perinteinen massamedia ei moiseen kykenisi. (Kalliala 2009, 18.)

Sosiaalisella medialla on vaikutusta moniin alueisiin, kuten yhteiskuntaan, organisaatioihin ja yksittäisiin ihmisiin. Sosiaalinen media eli ”some” on tämän vuosisadan merkittävimpiä ja vaikutusvaltaisia ilmiöitä. Nykyihminen hahmottaa todellisuutta sosiaalisen median kautta. Ihminen saattaa kokeilla blogijulkaisun harjoitteluvinkkejä, koska uskoo blogin luotettavuuteen. Kokeilun kautta harjoitteluvinkeistä saattaa tulla osa ihmisen todellisuutta. (Aaltonen-Ogbeide 2011, 18.) ”Some” ajattelutapa on kulttuuri-ilmiö, jota ihmiset ei välttämättä huomaa, sillä se on tänä päivänä itsestäänselvyys. Puhelimet, tabletit ja kannettavat tietokoneet ovat helpottaneet muiden ihmisten tavoittamista. Esimerkiksi nykymaailmassa lapsen ei tarvitse enää mennä koputtamaan ystävänsä ovea ja pyytämään häntä leikkimään, vaan yhteydenotto tapahtuu puhelimen välityksellä jonkin sovelluksen kautta.

”Yritysten mielenkiinto kohdistuu sosiaalisen media tarjoamiin liiketoiminnallisiin mahdollisuuksiin” kertoo Aaltonen-Ogbeide (2011, 18). Yritykset sponsoroivat esimerkiksi suosittuja Instagram-käyttäjää saadakseen oman tuotteensa seuraajien nähtäväksi. Toisin sanoen Instagram-bloggaajat myyvät yrityksille mainostilaa kuvissaan. Tämä

edellyttää kuitenkin sitä, että käyttäjällä on kymmeniä tuhansia tai jopa miljoonia seuraajia. (Aaltonen-Ogbeide 2011, 21.)

Sosiaalinen media on tärkeä työkalu yrityksille, yksilöille sekä organisaatioille, jotka ovat keksineet käyttää sen voimaa. On tärkeä hyödyntää sosiaalista mediaa, ottaa riskejä ja kokeilla jotain uutta, jotta kohderyhmä tavoitetaan nykypäivänä. Esimerkiksi jos Instagram-käyttäjä haluaa kuvilleen lisää näkyvyyttä, hänen tulee osata käyttää viestimisvälineen työkaluja. Instagram:ssa kuviin voi lisätä avainsanoja #-merkillä. Avainsanojen avulla muut käyttäjät pystyvät etsimään heitä kiinnostavia julkaisuja. Kuvan tulee tavoittaa kohderyhmä. Instagramissa näkyvyyttä saadaan tykkäysten ja seuraajamäärien kautta. Instagram on suurimmaksi osaksi visuaalinen sovellus, eli kuvien ja videoiden tulee miellyttää katsojan silmää. (Aaltonen-Ogbeide 2011, 34.)

Sosiaalisen median sukupolvet voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään. X, Y ja Z. X-sukupolveen kuuluu vuonna 1961-1979 syntyneet henkilöt. Y-sukupolven syntymävuodet ovat 1980-1998, jotka ovat kasvaneet sosiaalisen median ensimmäisessä vaiheessa. Viimeinen ryhmä Z-sukupolvi (1999-2009) on kasvanut sosiaalisen median keskellä. Kaikkien näiden ryhmien ajattelutavat ovat erilaisia sosiaalisen median kasvun takia. (Aaltonen-Ogbeide 2011, 34.)

2.1 #Fitlife & #Fitfood

Sosiaalisen mediassa on valloillaan buumi, jossa naiset ihannoivat terveellisiä aterioita sekä tiukkoja vartaloita. Buumi alkoi fitnesskilpailijoiden litteiden vatsojen ja korostuvien pakaroiden ihannoinnista. Ruokavaliolla laihduttaneet mallitoimistojen laihat naiset joutuivat siirtymään sivuun vahvojen ja muodokkaiden naisten tieltä. Moni nainen on motivoitunut aloittamaan harjoittelun sen sijaan, että noudattaisi pelkkää ruokavaliota. Sosiaalisessa mediassa naiset esittelevät harjoitettuja pakaroita, tiukkoja vatsoja sekä lihaksikasta selkäänsä. Tästä vartaloihanteen muutoksesta syntyi #Fitlife. Se sisältää kuvat sekä tilapäivitykset tavoitteellisen harjoittelun tuloksista sekä harjoitteluun inspiroivista kuvista. Kuvissa esitellään saavutettuja tuloksia, hienoja kuntosalikuvia sekä mahdollisesti motivoidaan myös muita harjoittelemaan. Tämän rinnalle tuli heti #Fitfood, joka sisältää kuvia ja tilapäivityksiä terveellisistä ruoka-annoksista, jotka sisältyvät

liikkujan ruokavalioon. Maaliskuussa 2016 Instagramissa oli 10 miljoonaa #Fitlife –julkaisua ja 3,7 miljoonaa #Fitfood –julkaisua.

Monet treeniblogit ovat saaneet suurta huomiota maailmalla. Bloggaajat tienavat hui-mia summia sponsoroitujen julkaisujen kautta sosiaalisessa mediassa. 22-vuotias Jen Selter tienaa arviolta noin 50,000 dollaria jokaisesta sponsoroidusta kuvasta, jonka hän julkaisee 7,8 miljoonan Instagram seuraajansa nähtäväksi. Tätä arviota tukee ”We wore what” –blogin kirjoittaja Danielle Bernsteinin paljastukset bloggareiden sponsoritulois-ta. Vaatemerkkit käyttävät noin miljardi dollaria vuodessa omien tuotteidensa sponso-rointiin Instagramin kautta. ”Jos sinulla on satoja tuhansia seuraajia voit laskuttaa noin 500-5000 dollaria per kuva, mutta jos sinulla on yli 6 miljoonaa seuraajaa voit laskuttaa 20,000-100,000 dollaria per kuva”, paljastaa Bernstein (2016).

2.2 Sosiaalisen median luomat paineet

Miten bloggareiden julkaisemat kirjoitukset ja kuvat vaikuttavat heidän seuraajiensa elämään? Nuoret naiset selaavat päivittäin julkaisuja puhelinsovelluksista kuten Face-book, Instagram, Snapchat, Twitter, Pinterest, YouTube ja niin edelleen. Näiden sovel-lusten sisältö koostuu käyttäjän seuraamien henkilöiden julkaisuista. Jotta bloggari tai muu julkimo saisi lisää seuraajia profililleen, on hänen julkaistava kiinnostavaa sisällön lisäksi upeita kuvia ja videoita. Monet nuoret naiset seuraavat usein henkilöitä ulkonäön perusteella. He hakevat bloggareiden julkaisuista vinkkejä ja motivaatiota meikkauk-seen, pukeutumiseen, harjoitteluun sekä ruokailuun. Joidenkin naisten kohdalla tätä ei tapahdu juuri lainkaan, kun taas toisilla saattaa olla pakkomielle näyttää mahdollisim-man hyvältä koko ajan. Heille viimeisimmän muodin noudattaminen on tärkeää. Jul-kimot ja bloggaajat ovat muoti-ikoneita nuorille naisille. Tätä kautta he seuraavat myös tarkkaan millainen vartalo kullakin on, miten he ovat sen saavuttaneet ja kuinka he py-syvät haluamassaan kunnossa. Monet naiset vertailevat itseään muihin naisiin ja se ai-heuttaa monelle stressiä omasta vartalosta. Ulkonäköpaineet lisääntyvät kun naiset al-kavat vertailemaan hiuksiaan, silmiensä väriä sekä monia muita ulkonäöllisiä ominai-suuksia toisiin naisiin. Tähän liittyy vahvasti se, että usein halutaan sitä mitä ei voi saa-da. Myös naisten oman kaveriporukan sisällä voi olla yhteisiä muoti-ikoneita tai yhteisiä ihannoinnin kohteita. Omalta kaveriporukalta saatetaan hakea kehuja ja hyväksyntää

harjoittelemalla ja pukeutumalla yhteisten ihannoinnin kohteiden tavoin. Tämä saattaa aiheuttaa ulkonäköpaineita ja stressiä. Nuorten naisten epävarmuus perustuu kuitenkin sosiaalisen median valheeseen. Jotkut naiset tiedostavat mistä kaikesta julkimoiden ja bloggareiden upeat kuvat koostuvat, mutta saattavat sivuuttaa tiedon ja jatkaa mahdollisimman tavoittelua. (Gajanan 2015.)

2.3 Upeiden kuvien kulissien takana

Meikeillä naiset peittävät kasvojensa ihon huonoja alueita sekä korostavat varjostuksilla ja väreillä niitä alueita, joita pidetään viehättävinä. Myös naisten Fitness-kisoissa kilpailijat meikataan voimakkaasti ennen kisoja. Yhdysvalloissa meikkiyhtiöiden myynti nousi vuoden 2002 40,42 miljardista dollarista vuoden 2015 ennustettuun 60.58 miljardiin dollariin. (Statista, 2011.)

Rintavarustuksen kanssa halutaan usein sitä, mitä ei ole. On yleistä, että pienirintaiset naiset haluavat suuremmat rinnat ja suuririntaiset naiset haluavat vastaavasti jopa pienemmät, koska heistä rinnat ovat urheillessa vain tiellä. Jotkut pienirintaiset naiset turvautuvat jopa silikonirintoihin. Silikonirintojen suosio on suurilta osin median aiheuttama muoti-ilmiö. Vuonna 2015 amerikkalaiset käyttivät 1,9 miljoonaa dollaria kirurgisiin kauneusleikkauksiin sekä vartalonmuokkauksiin (ASAPS statistics, 2015.)

Poseerauksella pystyy vaikuttamaan vartalon muotoon ja kuvissa korostuviin vartalon osiin huomattavasti. Hyvällä lihasten hallinnalla pystyy korostamaan tai muokkaamaan haluttuja vartalon alueita. (Samotin 2014.)

Mainoskuvia muokataan radikaalisti. Kasvojen mittasuhteita muutetaan, iho puhdistetaan täysin, hiuksista tehdään näyttävämmät, silmiä ja huulia korostetaan, ryppyjä poistetaan, rintoja pyöristetään ja jopa suurennetaan, vatsaa kavennetaan, lantiota korostetaan ja pakaroita pyöristetään sekä korostetaan. Monilla julkimoilla on jopa henkilökohmainen kuvien käsittelijä, jonka kautta kaikki julkimosta otetut kuvat menevät ennen kuin niitä saa julkaista missään lehdessä tai nettisivuilla. (Beauty Redefined 2012.)

3 Motivaatio

Voidaan sanoa, että ihminen on motivoitunut, kun hänellä on jonkinlainen tavoite tai päämäärä, eli intentio. Tähän sisältyy ihmisen toive saavuttaa jokin tavoite. Itsemäärittelyllä käyttäytymisellä Byman tarkoittaa motivaatiosta sitä, joka on lähtöisin yksilöstä itsestään. Kontrolloitu käyttäytyminen on taas säädelty ulkoisesti. Silloin joku toinen henkilö motivoi kohdetta. (Byman 2002, 26.)

Kun yksilö on tyytyväinen itseensä, valintoihinsa ja elämäänsä, hän kokee olevansa motivoitunut. Motivaatio on yksilöllinen tunnetila. Jokaisen yksilön pitää määrittellä oma tapansa motivoitua. Motivaation ylläpitämisen kannalta on tärkeää asettaa oikeanlaisia ja mielekkäitä tavoitteita. Erilaisten kysymysten avulla yksilö pystyy määrittämään onko tyytyväinen ja motivoitunut; Milloin tunsit viimeksi onnistuneesi? Milloin olit ylpeä itsestäsi? Milloin olit motivoitunut? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita tekemisesi herättivät sinussa? Mikä aiheutti kyseisen flow-tilan? (Gran 2016.)

Liikunnassa motivaation lähteinä toimivat onnistumisen tunne, yhteenkuuluvuuden tunne, oppimisen ja osaamisen tunne sekä liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset. Nämä asiat vaihtelevat iän myötä. Aikuisille tärkeä motivaation lähde on liikunnan harastamisen terveyttä edistävät vaikutukset ja nuorilla aikuisilla taas yhteenkuuluvuuden tunne. (Anttila & Ruokonen 2004, 8.)

Motivaation kannalta on hyvä huomioida ympäristö ja erityisesti ihmiset, joiden kanssa on tekemisissä päivittäin. Läheiset ihmiset tukevat ja innostavat yksilöä saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteet. He pystyvät myös kertomaan milloin tulee levätä. Esimerkiksi jos yksilö vie ystävänsä uudelle ryhmäliikuntatunnille, heillä tulee olla samankaltaiset tavoitteet harjoittelun suhteen. Näin molemmat voivat tukea toisiaan ja rohkaista vaikeina aikoina. (Aaltonen.)

3.1 Ulkoinen motivaatio

Ulkoista motivaatiota pidetään sisäisen motivaation vastakohtana. Ulkoisen motivaation päämäärä on esimerkiksi voittaa pokaali, saada mainetta tai tuntea olo hyväksytyksi.

(Byman 2002, 31.) Ulkoisen motivaation tyyppejä on erilaisia. Yksi niistä on yksilön tarve tehdä asioita vain muiden mieliksi. Tällöin yksilö tavoittelee päämäärää vain miellyttääkseen jotain hänelle tärkeää henkilöä. Toisena esimerkkinä toimii yksilön halu tehdä asioita muiden vuoksi, jotta tuntisi olevansa hyväksytty. Tällöin yksilö tavoittelee päämäärää tunteakseen itsensä hyväksytyksi muiden silmissä. Jälkimmäinen ulkoisen motivaation tyyppi sisältää sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. Kolmas tyyli on perustuu samaistumiseen. Yksilö kokee samaistumista toisen yksilön kanssa, koska arvot ja tarpeet ovat kummallakin samanlaiset. Tässäkin motivaation tyyliä on sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. (Byman 2002, 33.)

Harjoittelumotivaatio saattaa olla aluksi ulkoista, mutta ajan myötä se saattaa muuttua vain sisäiseksi motivaatioksi. Alussa yksilö haluaa kuulua joukkoon käymällä kuntosalilla. Ajan myötä ulkoinen motivaatio muuttuu sisäiseksi motivaatioksi, kun yksilö alkaa muodostamaan tavoitteita hyvinvoinnin, ulkonäön tai suoritustehon lisäämisen kautta. (Anttila & Ruokonen 2004, 9.)

3.2 Sisäinen motivaatio

Suurimpana sisäisen motivaation lähteenä on pidetty uteliaisuutta, joka myös on nimetty subjektiiviseksi epävarmuuden tilaksi. Uteliaisuus johtaa tiedon etsintään, joka poistaa epävarmuutta ja lisää motivaatiota. Zuckerman (2002) määrittelee uteliaisuuteen liittyvän myös elämysten etsintä. Zuckerman (2002) kertoo elämysten etsinnän olevan persoonallisuuden piirre, joka ilmenee tarpeena uusiin, vaihteleviin, monimutkaisiin ja intensiivisiin elämyksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilö motivoituu uusista haasteista ja vaihtelevista kokemuksista, jotka voidaan rinnastaa kuntoharjoitteluun. Esimerkiksi jos vanha harjoitusohjelma ei motivoi liikkumaan, on hyvä vaihtaa harjoitusohjelmaa tai vaihtaa kuntosaliharjoittelu kokonaan johonkin muuhun. Kuntosaliharjoittelun sijaan voi kokeilla jotain täysin erilaista, kuten vaikka maastopyöräilyä. (Byman 2002, 28.)

Sisäisesti motivoitunut yksilö tekee kaiken itsensä vuoksi. Sisäisesti motivoitunut yksilö saa iloa omista suorituksistaan ja tavoitteista, jotka hän on itse asettanut. Kun yksilö on sisäisesti motivoitunut tehtävän suorittaminen kiinnostaa yksilöä itseään, eikä yksilö tarvitse ulkopuolista kannustamista tehtävän suorittamiseen. Tällöin kaikki toiminta

tapahtuu omasta vapaasta tahdosta ulkopuolisista tahoista riippumatta. Yksilö ei odota mitään materiaalipalkintoa eikä hän koe minkään pakotteen uhkaavan häntä. Yksilön ollessa sisäisesti motivoitunut hän tuntee kiinnostusta, mielenkiinnostusta ja nautintoa. Ilman kiinnostusta, sisäistä motivaatiota on mahdoton määritellä. (Byman 2002, 28.)

Sisäisen motivaation palkinnot ovat huomattavasti pitkäkestoisempia kuin ulkoisen motivaation ja siksi tulisi tavoitella enemmän sisäisen motivaation lähteitä kuin ulkoisen motivaation lähteitä. Näitä motivaation lähteitä eli tavoitteita voi käsitellä pään sisällä, mutta tehokkaampi keino on kirjoittaa tavoitteet ylös. Näin tavoitteet ovat konkreettisesti nähtävillä. Päämäärän saavuttamista helpottaa toimintasuunnitelman laatiminen ja realististen tavoitteiden asettaminen. Oli tavoitteena sitten laihduttaa muutama kilo, juosta nopeammin tai harjoitella suuremmilla painoilla kuntosalilla, niin kaikissa matka kohti tavoitetta on yhtä tärkeä. Jos yksilön tavoitteena on laihtua viisi kiloa ja yksilö laihtuu yhden kilon, yksilö on saavuttanut välitavoitteen matkallaan kohti lopullista tavoitetta. Sisäisen motivaation taival voi olla epävakaa ja välillä välitavoitteita ei saavuteta, mutta se on inhimillistä. Kaikkien tavoitteiden tulee olla realistisia, ettei motivaatio lopahda liian monen epäonnistumisen johdosta. (Gran 2016.)

4 Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu

Liian yksipuolinen harjoittelu altistaa urheiluvammoille. Rasitusvammoja syntyy helposti jos harjoitusohjelma koostuu liian samankaltaisista harjoitteista. Monipuolinen harjoitusohjelma kehittää eri ominaisuuksia tasaisesti. Harjoitusten ja liikuntalajien monipuolistaminen lisää motivaatiota ja on tärkeää psyykkisen jaksamisen kannalta. (Hakkarainen, Kulmala & Pasanen.)

Aloittelijan tulee vaihdella harjoitteita vähintään kolmen kuukauden välein, jotta hermoston kuormitus pysyy korkealla ja kehitys pysyy nousujohteisena. Kuormitusta eli painojen määrää tulee vaihdella niin, että jokaisella kerralla sarjojen rasitus on tarpeeksi korkea, mutta sarjat eivät tunnu liian kevyiltä tai helpoilta. Kokeneemmilla kuntosaliharjoittelijoilla hermostoa voi kuormittaa useammin, eli sarjoja, toistoja ja liikkeitä voi vaihdella viikoittain, kunhan teho pysyy nousujohteisena. (Norton 2015.)

Kuormituksen lisäämiseen on kaava, jonka avulla lisätään tai vähennetään painoja, toistoja tai sarjoja niin, että uuden kuormituksen lisäys on sopiva. Esimerkiksi takakyyn kuormitus eli teho laskettaisiin seuraavalla kaavalla: (Paino x toisto x sarja) $100\text{kg} \times 10 \times 4 = 4000$. Kun toistojen tai sarjojen määriä vaihtelee, tulee tietää saman liikkeen edellisen kerran teho, jotta lihasryhmä saa riittävän ärsykkeen kasvaakseen. Kuormitusta tulee lisätä lihaskasvun ja voiman kasvun myötä, jotta kehitys olisi nousujohteista. (Norton 2015.)

4.1 Harjoittelun perusteet

Peruskunto toimii lihaskunnan, kestävyyyden ja voiman kehittämisen pohjana. Kaikkien näiden harjoittelualueiden kehittäminen vaatii ensin hyvän peruskunnan kehittämisen, jotta sydän ja hengityselimet kestävät vaadittavan rasituksen. Hyvän peruskunnan harjoittaminen vaatii pitkiä ja piensykyisiä harjoituksia. Hyviä peruskuntoharjoitteita ovat kävely, juoksu, pyöräily, uinti ja muut vastaavat liikuntamuodot. Muistisääntönä toimii kolmen P- kirjaimen sääntö: ”pystyy puhumaan puuskuttamatta”. Syke on riittävän matala peruskunnan kehittämiseen jos hengitys on rauhallista ja kykenee keskustelemaan normaalisti. Oikean peruskuntosykkeen voi laskea yksinkertaisella kaavalla (Taulukko 1

& 2). Liite 3 havainnollistaa liikunnan intensiivisyyden sykealueina. (Sharkey 2001, 46-52.)

Ikä (v)	Maksimisyke (lyöntiä/min)
20	206
30	196
40	186
50	176
60	166

Taulukko 1. Maksimisykkeet naisille laskukaavalla 226 – ikä. (Kantaneva.)

Ikä (v)	Maksimisyke (lyöntiä/min)
20	200
30	190
40	180
50	170
60	160

Taulukko 2. Maksimisykkeet miehille laskukaavalla 220 – ikä. (Kantaneva.)

Perusvoimaharjoittelulla kehitetään lihasten yleistä voimatasoa ja kestävyyttä. Perusvoima on ikään kuin maksimivoimaharjoittelun ja kestovoimaharjoittelun välivaihe. (Niemi 2008, 102). Perusvoimaharjoittelu lisää tehokkaasti lihasmassaa ja kestävyyttä. Perusvoimaharjoittelun määrittelevät toistot, sarjat, palautusaika sekä painot, joilla harjoitteet tehdään. Toistoja tehdään 6-12, sarjoja tehdään 4-5 ja palautusaika on 1-2 minuuttia. Painot tulee olla 60-85% liikkeen maksimituloksesta. (Niemi 2008, 103). Toistot eivät saa ylittää epäonnistumisen rajaa teholtaan, koska silloin kyseessä on hypertrofiaharjoittelu. (Ahtiainen & Hulmi 2012.)

Hypertrofiaharjoittelu on tehokas tapa kasvattaa lihasmassaa. Hypertrofiaharjoittelu ei poikkea paljoa perusvoimaharjoittelusta. Toistot ovat samat, mutta aloittelijalle suositellaan 2-3 sarjaa, ettei lihasta kuormitettaisi liikaa. Palautusaika on aina lyhyt sekä sarjat tehdään epäonnistumiseen asti. Toistoja tehdään 6-12 ja sarjan tulee aina sisältää epä-

onnistunut suoritus. (Reiman & Viitasalo 1985, 316-337.) Eksenttrinen vaihe tarkoittaa esimerkiksi hauiskäännössä laskuvaihetta, joka on hidas hypertrofisessa harjoittelussa, jolloin maksimoidaan lihassolujen hajoaminen. (Nosaka 1998.) Tämänkaltaisessa harjoittelussa lihas kuormittuu suuresti ja tämän takia palautuminen vaatii enemmän aikaa. Hypertrofiaharjoittelua suositellaan enintään kaksi kertaa viikossa kutakin lihasryhmää kohti, jotta lihakset ehtivät palautua riittävästi. (Niemi 2008, 101.) Hypertrofiaharjoittelun tuloksena lihakset kasvavat ja sitä kautta myös maksimivoima kasvaa. (Niemi 2008, 102.)

Oikea suoritustekniikka lähtee ryhdistä, keskivartalosta ja hengittämisestä. Ryhti tulee olla kunnossa liikkeestä huolimatta, sillä se pitää selkärangan sen luonnollisessa asennossa. Keskivartalo tulee olla tiukkana, koska se tukee selkärankaakaan sekä edistää liikkeen oikeaoppista suorittamista. Hengittäminen kuuluu jokaiseen liikkeeseen. Oikeaoppisella hengittämisellä suoritustehot kasvavat ja rytmitys paranee. Kaikki edellä mainitut asiat tukevat toisiaan, joten yhtäkään ei saa unohtaa. Oikeaoppinen tekniikka ennalta ehkäisee loukkaantumisia sekä edesauttaa oikean lihasryhmän aktivointia. Oikealla tekniikalla tehty työ aktivoi lihasta paremmin, sillä työ kohdistuu liikkeessä harjoitettavaan lihaksiin eikä liikkeessä käytetä apuna muita lihaksia. Yleisimmät vammat tulevat polvien niveliin ja selkärankaan huonon suoritustekniikan seurauksena. Aloittelijan tulee olla erityisen tarkka liikkeiden tekniikoiden kanssa, sillä myöhäisemmässä vaiheessa väärinopittua tekniikkaa on vaikea korjata ja loukkaantumisen riski kasvaa. Kuntosalilaitteisiin on merkitty laitteiden suoritustekniikat sekä yleiset turvallisuusohjeet. Itselle vieraan harjoitteen kanssa tulee olla varovainen ja sen suoritustekniikasta sekä turvallisuudesta tulee hankkia tietoa ennen liikkeen kokeilua. Tietoon tulee suhtautua kriittisesti, koska kaikenlaisia ”tietäjiä” on paljon. (Ahtiainen & Hulmi 2012.)

Omien rajojen tiedostaminen on tärkeää oman turvallisuuden ja harjoittelumotivaation kannalta. Oman kehon tunteminen vaatii paljon kärsivällisyyttä ja sen voi oppia vain ajan kanssa. Oman kehon tunteminen edesauttaa omien rajojen kartoittamista. Harjoittelija oppii lukemaan mitä keho kertoo; onko liian väsynyt, onko jokin lihas liian jumissa, pystyykö keskittymään rankkaankin harjoitteluun ja onko kehon raskaus niin korkea, että tarvitsee lepopäivän. Omat rajat oppii tiedostamaan ajan kanssa itsetutkiskelul-

la ja kuuntelulla. Jos kehoaan ei koskaan kuuntele, niin ei sitä voi oppia ymmärtämään. (Fitness Health.)

Maksimaalinen hapenottokyky eli VO2 max kertoo hengitys- ja verenkiertoelimistön kyvystä kuljettaa happea maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa. VO2 max auttaa sekä peruskunnon että perusvoiman kehityksessä. Mitä nopeammin happi kulkee lihaksiin, sitä tehokkaammin lihakset tekevät työtä. Näin ollen lihas palautuu nopeammin, toimii tehokkaammin ja sietää maitohappoja paremmin. Maksimaalisen hapenottokyvyn parantuaessa sydämen pumppausteho kasvaa, veren hyvät kolesterolit lisääntyvät, lepoverenpaine alenee sekä rasvan ja sokereiden käyttö kehossa tehostuu lihasten energiana. Maksimaalista hapenottokykyä voidaan mitata eri tavoin. Yleisin mittaustyyli on cooper juoksutesti, jossa juostaan 12 minuutin aikana niin pitkälle kuin mahdollista. Maksimaalista hapenottokykyä voi kasvattaa pitkäkestoisella hikiliikunnalla kuten juoksulla, pyöräilyllä, soudulla ym vastaavilla liikuntamuodoilla. Jopa 15 minuutin liikunta voi kasvatata maksimaalista hapenottokykyä. Harjoittelun aikana suoritusteho tulee olla 70-80% maksimisykkeestä. (McArdle 2010.)

Maitohapon sietokykyä pystyy kasvattamaan liikunnalla, jossa syketaso on 85-100% maksimisykkeestä. Maitohappoja tulee myös pidempi kestoisissa kuntosaliharjoitteissa sekä raskaissa intervaleissa. Sietokykyä voi kehittää liikkumalla 2-30 minuuttia. Maitohapon sietokyvyn kasvaessa lihakset kykenevät toiminaan rasittuneena pidempään, eli suoritusteho pysyy pidempään yllä. (Kantanen.)

Kataboliolla tarkoitetaan molekyylien hajoamista. Sen aiheuttaa raskas harjoittelu, jolloin kehon omat proteiini- ja hiilihydraattivarastot loppuvat. Tämän johdosta keho alkaa käyttämään lihasten proteiineja ja hiilihydraatteja. Katabolia tulee pysäyttää nopeasti, sillä lihasten palautuminen hidastuu jos katabolinen tila jatkuu pitkään. Katabolia pysähtyy, kun hiilihydraatteja imeytyy ravinnosta kehoon. Hiilihydraattivarastojen täytyessä keho pysäyttää omien proteiinien käytön. Harjoituksen jälkeen tulee myös nauttia proteiinia, jotta lihakset palautuvat ja kasvavat. (Hausswirth & Muijka 2013.)

Palautuminen ja lihashuolto on tärkeää. Ilman palautumista ja lihashuoltoa, kehitystä ei tapahdu. Uni on osa palautumista. Nukkuessa hajonneet lihassolut korjaantuvat ja kas-

vavat takaisin isompina ja vahvempina. Lihashuoltoon sisältyy lihasten venyttely, hieronta ja aktivointi. Venyttely palauttaa lihaksen luonnolliseen pituuteensa ja venyttää jänteitä, jotka auttavat lihasten ja luiden tukemisessa. Hieronta avaa lihaksiin syntyneitä jumeja, jotka ovat syntyneet kovasta harjoittelusta ja huonosta palautumisesta. Venyttely aktivoi pintaverenkiertoa. Tällöin lihakset saavat verta nopeammin ja sitä kautta lihasta palauttavia aineita. Kevyt oheisliikunta lisää verenkiertoa ja vetreyttää lihaksia, jotta ne eivät menisi jumiin niin pahasti. (Bompa 2003, 57.)

Lihaskasvu kasvaa levossa. Lihaksista noin 20% on lihasta ja loput vettä. Lihasten palautuminen eli kasvu tarkoittaa siis lihasproteiinien ja veden määrän lisääntymistä. Nukkessa keho tuottaa lihaksiin lihasproteiineja. Suurin kasvuvaihe ei kuitenkaan ole unessa, vaan harjoituksen jälkeisessä anabolisessa tilassa. Tämä tila alkaa noin 45-60 minuuttia kuntosaliharjoittelun jälkeen, jonka aikana proteiineja on kulunut. Riittävä määrä unta pitää kehon virkeänä ja aktiivisena harjoituksen aikana. Uni on yksi tärkeimmistä tekijöistä palautumisen kannalta, mutta palautuminen ei kuitenkaan tapahdu täydellisesti ilman muita tekijöitä. (Hulmi 2012.)

4.2 Menestyjien kirjoittamat tuotokset

Piercen (2014) mukaan tehokkain lihasta kasvattava ja kehoa kääntävä harjoitustyyli on kokovartalon perusvoimaa kehittävä kuntosaliharjoittelu. (Hodgin & Pearce 2014, 221.)

Harjoitus	Sarjat	Toistot	Paino	Lepo
Penkkipunnerrus	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Jalkaprässi	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Istuen soutu	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Kyykky	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Pystypunnerrus	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Jalkaprässi	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Hauiskääntö	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Kyykky	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Dippi	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec

Jalkaprässi	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Vatsarutistus	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec
Kyykky	2-3	8-12	70-85% 1RPM	60 sec

Taulukko 4. Perusvoimaharjoittelun mukainen harjoitusohjelma. (Hodgin & Pearce 2014, 222.)

Jotta liikkeistä saadaan kaikki teho irti, ne tulee osata teknillisesti ja lihasten tulee olla huolellisesti lämmiteltyjä. Jokaisen liikkeen yhden toiston maksimisuoritus tulee olla tiedossa. Liikkeiden välillä ei tarvitse lepotaukoa sillä harjoitettava lihasryhmä vaihtelee. (Hodgin & Pearce 2014, 221-222.) Kaikki lihasryhmät ovat tärkeitä, mutta kokovartaloharjoitteissa suosituimpia liikkeitä ovat jalkaprässi, kyykyt vapailla painoilla sekä keskivartaloliikkeet. (Hodgin & Pearce 2014, 213.)

Kunnon kohottamiseen ja rasvanpolttoon on monia keinoja. Intervalliharjoittelu ei rasita lihaksia niin paljon kuin pitkäkestoinen juoksu, pyöräily tai soutu. Samalla intervalliharjoittelu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä. (Hodgin & Pearce 2014, 215.)

Harjoitus	Kesto	Suoritus aika	Vauhti	Lepoaika	Vauhti
Juoksu, pyöräily, uinti, soutu	45min	3min	Kova	30 sec	Hidas

Taulukko 5. Intervalliharjoittelun kaava. (Hodgin & Pearce 2014, 215.)

Yllä olevan taulukon pohjalta voi harjoittaa mitä tahansa hikiliikuntaa. Intervallin rankka osio kestää kolme minuuttia, jonka jälkeen seuraa 30 sekuntia hidasta ja palauttavaa suorittamista. Tätä kaavaa toistetaan 45 minuutin ajan. Sykkeet pysyvät korkealla koko harjoituksen ajan. (Hodgin & Pearce 2014, 215.)

Ruokailu tulee suorittaa 2-4 tuntia ennen harjoittelua riippumatta ruuan määrästä tai aineksista. Tarkoitus on syödä niin, että harjoituksen alkaessa kehossa on ravintoa, mutta osa siitä on jo varastoitunut. Ennen harjoitusta voi syödä jotain pientä, mutta ruoan tulee olla nopeasti imeytyvää ja hiilihydraatteihin painottuvaa. Valmistelemaan tulisi sisältää 60-70 prosenttia hiilihydraatteja ja erityisesti hitaasti energiaa vapauttavia ruokia. Näitä ruokia ovat hedelmät (omena, päärynä, persikka), vihannekset (par-

sakaali, pinaatti, vihreät pavut), ruisleipä, pähkinät, täysjyvä murot, juusto, maito, pavut ja öljyt. Hitaasti energiaa vapauttavien ruokien ansiosta osa ruoasta on ehtinyt sulaa ennen harjoitusta, mutta kehossa on vielä energiaa kulutettavana. (Hodgin & Pearce 2014, 35-40.)

Harjoittelun jälkeen tulee syödä nopeasti energiaa vapauttavia hiilihydraatteja, jotta katabolia saadaan pysäytettyä. Proteiineja tulee nauttia erityisesti voimaharjoittelun jälkeen, jotta lihakset saavat rakennusaineita. Nopeasti energiaa vapauttavia hiilihydraatteja ovat muun muassa hedelmät (vesimeloni, banaani, ananas, papaija), vihannekset (peruna, punajuuri), valkoinen riisi, vaalea leipä, murot (riisimurot, maissihiutaleet), suklaa, hunaja ja makeiset. Harjoituksen jälkeinen aterialla tulee nauttia 2-4 tuntia harjoituksen jälkeen. Aterialla tulee nauttia nopeasti energiaa vapauttavia hiilihydraatteja. Aterian hiilihydraattien ja proteiinin määrä riippuu harjoitusintensiteetistä. (Hodgin & Pearce 2014, 40-47.) Lämpimillä aterioilla tulisi syödä noin 30 grammaa hiilihydraattia ja 20 grammaa proteiinia. Lämpimiä aterioita tulisi olla vähintään kaksi päivässä (lounas ja päivällinen) riippuen ateriakoosta. Aamupala, iltapala ja välipalat ovat myös tärkeitä. Päivittäisten kaloreiden määrä vaihtelee päivän harjoitusten intensiteetin mukaan. Mitä enemmän liikkuu, sitä enemmän tulee syödä. (Hodgin & Pearce 2014, 48.)

Hyvällä alkulämmittelyllä ja loppuverryttelyllä edesautetaan viittä tärkeää asiaa; parannetaan suorittamista, ennaltaehkäistään loukkaantumista, lisätään kaloreiden polttoa, nopeutetaan palautumista ja korjataan lihasten mahdollisia epätasaisuuksia. Alkulämmittely nostaa sydämen sykettä, lämmittää lihaksia harjoitteita varten, kiihdyttää verenkiertoa, parantaa liikkuvuutta ja aktivoi lihaksia. Hyvä alkulämmittely sisältää kevyttä hiki liikuntaa (5-10 minuuttia), dynaamisen venyttelyn (5-10 minuuttia), tulevien harjoitteiden tekniikan hiomista (5-10 minuuttia) sekä henkistä valmistautumista (5-10 minuuttia). (Hodgin & Pearce 2014, 51-75.) Loppuverryttely poistaa maitohappoja, ehkäisee lihaskipuja, estää mahdollisen huimauksen ja pyörtymisen tunteen sekä laskee sykkeen palautumissykkeen tasolle. Loppuverryttelyyn sisältyy sykettä laskeva kevyt liikunta, staattinen venyttely ja erilaisia palautumisharjoituksia. (Hodgin & Pearce 2014, 75-84.)

5 Monipuolinen liikunta

Kuntosaliharjoittelu on pakollista vain silloin kun tarvitaan suuria vapaita painoja tai laitteita, jotka mahdollistavat tehokkaamman ja turvallisemman harjoittelun. Kuntosalilla pystytään kohdistamaan harjoitus tehokkaammin vain tiettyihin lihasryhmiin. Kuntosalilla on myös mahdollista harjoitella paljon suuremmilla painoilla kuin esimerkiksi kotona. Kuntosalilla pystytään vahvistamaan lihaksia monella eri tavalla: kehitetään lihasten hermotusta ja perusvoimatasoa, lisätään kestävyyttä, harjoitetaan maksimivoimaa, kasvatetaan lihaksia mahdollisimman nopeasti ja niin edelleen. (Aalto & Seppänen 2012, 32.)

Kuntosalilta löytyy monia hyviä laitteita peruskunnan kohottamiseen. Tällaisia laitteita ovat kuntopyörä, crosstrainer, juoksumatto ja soutulaite. Nämä laitteet toimivat hyvin myös alkulämmittelyssä ennen lihaskuntoharjoittelua, sekä loppuverrityksessä harjoittelun jälkeen. Laitteita on helppo käyttää digitaalisten näyttöjen ja ohjeiden avulla. Valmiiden tehotasojen ja harjoitusohjelmien avulla harjoittelun suoritusteho on helppo pitää tasaisena tai halutun harjoituksen mukaisena. Laitteiden näytöt kertovat myös kuljetun matkan, suoritustehon sekä harjoituksen aikana kulutetut kalorit. (Schoenfeld 2010, 208-215.)

Harjoittelun voi suorittaa myös kotona, mutta harjoittelu vaatii taitoa soveltaa harjoitusohjelmaa sekä joitakin harjoitteluvälineitä. Kotona harjoittelussa on kuitenkin omat mahdollisuutensa. Harjoittelun aloittaminen on helpompaa ja nopeampaa, harjoittelun pystyy suorittamaan omassa rauhassa eikä tarvitse käyttää kuulokkeita kuunnellakseen omaa musiikkia. Omien harjoitusten soveltamisesta on hyötyä lomamatkoilla jos kuntosalia ei ole tarjolla. Kotona harjoittelussa on vain mielikuvitus rajana, kunhan harjoittelu on turvallista. Mitä paremmin oman kehon tuntee, sitä paremmin pystyy valitsemaan tehokkaimmat harjoitteet itselleen. Kotona harjoittelussa voi käyttää avuksi kaihteita, portaita, sohvaa tai vaikka villasukkia kitkan vähentämiseen. Oikein suoritettulla kehonpainoharjoittelulla pääsee jo pitkälle, mutta kotiin voi hankkia käsipainot, kuminauhoja, kahvakuulia tai jopa leuanvetotangon tehostamaan kotiharjoittelua. Kotona suurten lihasten kasvattaminen on vaikeaa ja silloin kannattaa suunnata kuntosalille. (Schoenfeld 2010, 17-18.)

Kotona harjoittelun lisäksi tulee olla kokeilunhaluinen eri liikuntalajien suhteen. Kokeilemalla eri lajeja kehität omia taitojasi sekä lihakset ja hermosto tottuvat uusiin liikera-toihin. “Monipuolista toimintaa, nopeita ja voimakkaita iskuja, tärähdyksiä, vääntöä ja kiertoa sisältävä liikunta vahvistaa myös luustoa tehokkaasti. Liikuntalajeja, jotka sisäl-tävät tällaista toimintaa ovat esimerkiksi pallopelit, juoksu- ja hyppylajit, jumppa, aero-bic, lihaskuntoharjoittelu ja tanssi”, toteaa Terveysverkko (2011). Kokeilemalla monia eri liikuntalajeja on mahdollista löytää itselle mieleinen laji, jonka pystyy lisäämään omaan viikko-ohjelmaan. Eri urheilulajien on tarkoitus luoda vaihtelua harjoitteluun, jotta motivaatio pysyisi mahdollisimman korkeana eikä harjoittelusta tule yksitoikkoista. Lajien kokeilua ei kuitenkaan kannata lopettaa oman mieleisen lajin löytymiseen. Ko-keilua jatkamalla saattaa löytää lisää mielenkiintoisia lajeja, joita voi harrastaa yhdessä tuttavien kanssa. (Janni Hussi.)

Jos omatoiminen liikunta yksin tai kaveriporukan kanssa ei onnistu, voi kokeilla ryhmä-liikuntatunteja. Ryhmäliikuntatunteja on monia erilaisia ja ne vaihtelevat vaatimustasol-taan ja tavoitteiltaan. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 79.) Tärkeintä on löytää ryhmäliikuntatunti, jonka aikana oppii uutta, harjoittelu tuntuu mieleiseltä ja tunnin jaksaa vetää tehokkaasti alusta loppuun. Lisäksi hyvällä ryhmäliikuntatunnilla puututaan suoritustekniikoihin, jos niissä on korjattavaa. (Aalto ym. 2007, 69-70.) Tunneilla moti-vaatio ja teho pysyy korkeammalla ohjaajan kannustuksen, tahdikkaan musiikin sekä muiden asiakkaiden avulla. (Aalto ym. 2007, 64.)

Kaikkien edellä mainittujen lisäksi tulee miettiä pystyykö omaan arkeen lisäämään hyö-tyliikuntaa. Hyötyliikunnalla tarkoitetaan päivittäistä arkiliikuntaa, kuten töihin kävelyä tai pyöräilyä, portaiden valitsemista hissien sijasta tai halkojen halkomista töiden jälkeen. Hyötyliikunnalla pystyy vaikuttamaan päivittäiseen kaloreiden kulutukseen. Hyötylii-kuntaa suositellaan harrastamaan 5-7 päivänä viikossa. Suosituksen mukaan tulee liik-kua vähintään 30 minuuttia päivässä, mutta liikkumisen voi jakaa vähintään 10 minuu-tin mittaisiin jaksoihin, sillä ratkaisevaa on se, minkä verran energiaa päivän mittaan yhteensä kuluu. (Pudottajat.fi 2014) Näillä pienillä valinnoilla pystyy myös parantamaan työtehokkuutta. Liikunta saa veren virtaamaan aivoihin ja lihaksiin paremmin. Tämän takia olo tuntuu virkeältä ja lihakset vetreiltä. (UKK-Instituutti 2015.)

5.1 Omien harjoitusohjelmien kehittäminen

Omaa harjoitusohjelmaa rakentaessa tulee miettiä, miten harjoitusviikko rakennetaan niin, että jokaisen harjoittelukerran liikkeet pystytään suorittamaan mahdollisimman tehokkaasti. Samalla tulee tarkkailla, että lepoa tulee tarpeeksi. Näiden asioiden lisäksi tulee muistaa vaihtaa ärsykeitä niin, että lihasryhmien harjoittaminen pysyy monipuolisena. Harjoittelu voi vaihdella ohjatusta ryhmäliikuntatunnista, omatoimiseen kahva-kuulaharjoitteluun tai kuntosalikäyntiin. (Aalto & Seppänen 2012, 124-125.)

Viikko-ohjelman yksittäistä harjoituskertaa rakentaessa tulee miettiä mitä lihasryhmiä harjoitetaan. Harjoitettavien lihasryhmien lisäksi tulee miettiä tapaa ja tehoa, jolla harjoitellaan. Harjoitusohjelmassa käytettävien liikkeiden tulee vastata tavoitteita. Tämän lisäksi toistojen ja sarjojen määrän tulee palvella mahdollisimman hyvin tavoitetta. Tulee myös miettiä, missä vaiheessa harjoittelua mikäkin liikesarja tehdään, jotta viimeisetkin liikesarjat tulee tehtyä mahdollisimman tehokkaasti. Tähän vaikuttaa liikesarjoissa käytettävät lihakset. Harjoitteita tulee vaihdella niin, että usein käytetyt lihakset ehtivät palautua tarpeeksi harjoitteiden välissä, ilman että harjoitteiden välisiä taukoja tarvitsee pidentää. (Tikka 2015.)

Edellä mainittujen asioiden lisäksi tulee miettiä etukäteen minkälaisia välineitä tai laitteita on käytettävissä ja mitä harjoitteita niillä voi tehdä. Tämän lisäksi tulee ottaa huomioon oman kehon aristavat alueet ja mahdolliset vammat. Suoritustekniikan tulee olla oikeanlainen ja sen tulee palvella sekä tehokkuutta että turvallisuutta, jotta vältetään uusilta vammoilta sekä vääränlaiselta rasitukselta. Tämän avulla harjoituskerran viimeisetkin harjoitteet voidaan suorittaa mahdollisimman puhtaalla tekniikalla tehokkaasti ja turvallisesti. (Tikka 2015.)

Viimeisenä tulee miettiä laajempaa kuvaa. Kuinka monta kertaa viikossa on mahdollista harjoitella ja pystyykö joitakin harjoitteita tekemään kotona tai ulkona jos kuntosalikäynnille ei löydy aikaa? On tärkeää pitää harjoitusmäärät tasaisina, jotta keho tottuu vastaamaan tasaisesti kasvavaan tehokkuuteen. Vaihtoehtoinen harjoittelu palvelee tarkoitusta paremmin kuin harjoittelun välistä jättäminen. Lihasten hermotuksen parantu-

essa ja lihasten kasvaessa harjoittelun tehon tulee pysyä nousujohteisena ja ärsykkeiden monipuolisina. Ärsykeitä lisätään vaihtamalla lihasryhmien harjoituksessa käytettäviä harjoitteita. Silloin lihas oppii työskentelemään tehokkaasti mahdollisimman monipuolisesti. Painojen ja vastuksen kasvaessa tulee muistaa järjestää harjoituskerrat niin, että lihakset saavat tarpeeksi aikaa palautumiseen. Tarvittaessa painoja tai harjoitteiden määrää tulee vähentää tai lepopäiviä lisätä, jos lihakset eivät ehdi palautua tarpeeksi harjoittelupäivien välillä. (Norton 2015.)

6 Tutkimuksen kulku

Tutkimus alkoi 1.marraskuuta 2015. Personoitu linkki lähetettiin noin 200:lle 18-25-vuotiaalle työssä tai koulussa käyvälle naiselle. Liikuntaa työkseen tekeville nuorille naisille kyselyä ei lähetetty. Nuorilla naisilla oli kuukausi aikaa vastata kyselyyn sähköisesti. Kysely sisälsi 10 monivalintakysymystä (Liite 2). 1.joulukuuta kysely sulkeutui ja siihen oli vastannut 84. Kyselyn sulkeutumisen jälkeen tulokset analysoitiin taulukoiksi.

6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja ongelmat

Tavoitteena oli löytää liikunta- ja ravintotottumuksista eroavaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä, joita voi vertailla ristiin bloggaajien, fitnesskirjojen kirjoittajien sekä kyselyyn vastanneiden kesken. Kyselyllä selvitetään nuorilta naisilta vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka paljon nuoret naiset liikkuvat?
- Kuinka terveellisesti nuoret naiset syövät?
- Onko harjoittelu haasteellisempaa fyysisesti vai henkisesti?
- Kuinka aktiivisesti nuoret naiset ovat liikkuneet aiemmin?
- Noudattavatko nuoret naiset harjoitusohjelmaa?
- Mitkä ovat suosituimmat oheisliikunta lajit nuorten naisten keskuudessa?
- Mikä nuoria naisia motivoi liikkumaan?
- Kuinka usein nuoret naiset herkuttelevat?
- Asettaako sosiaalinen media nuorille naisille paineita?

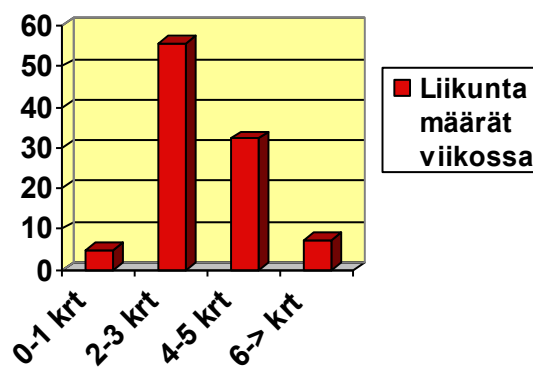
6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus pohjautuu kahteen tutkimustyyliin. Ensimmäinen on määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus. (Virsta.) Kysely lähetettiin satunnaisesti ikäryhmään sopiville nuorille naisille. Ikäryhmä rajattiin 18-25-vuotiaisiin naisiin, sillä he sopivat sosiaalisen median suurimpaan käyttäjäryhmään. Tämän kaltaisessa tutkimuksessa ratkaisee määrä ja todenmukaisuus. Vastaukset koottiin prosenttiosuuksiksi. Tutkimus suoritettiin internetissä kyselyllä (liite 2), johon pystyi vastaamaan vain personoidun linkin saaneet. Käytetyn sivuston nimi oli fi.surveymonkey.com. Sivuston kautta tutkimustulokset oli-

vat helposti saatavilla ja sivuston tuottamat kaaviot olivat selkeitä. Näin ollen tulosten analysointi oli vaivatonta.

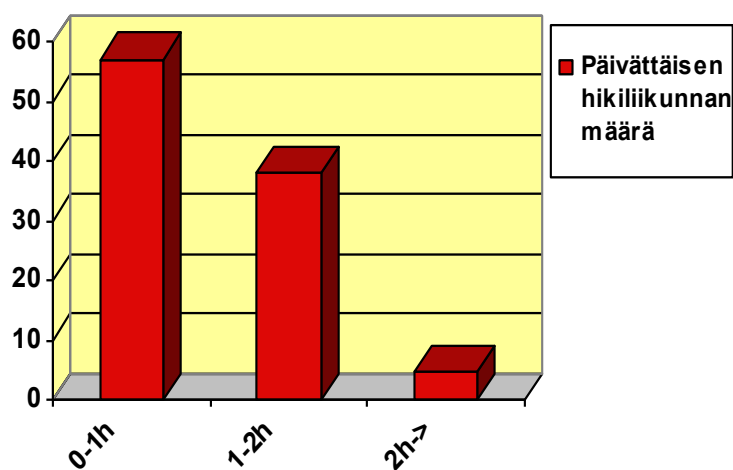
7 Tulokset

Yli 50 prosenttia vastanneista liikkuu 2-3 kertaa viikossa. Yli kuusi kertaa viikossa, kerran tai ei ollenkaan liikkuvia vastaajia on alle 10 prosenttia. (Kuvio 1.)



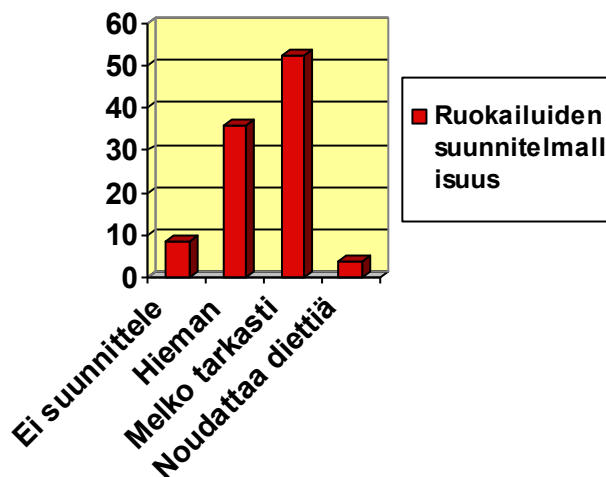
Kuvio 1. Liikuntamäärien viikossa (n=84)

Päivittäin 0-1 tuntia hikiliikuntaa harrastavia naisia on yli 55 prosenttia. Yli kaksi tuntia päivittäistä hikiliikuntaa harrastavaa on ainoastaan kolme vastaajaa. (Kuvio 2.)



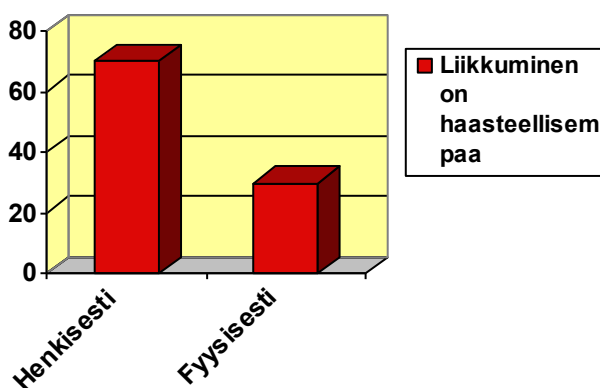
Kuvio 2. Päivittäiset hikiliikuntamäärät (n=84)

Vastaajat suunnittelevat pääosin ruokailunsa jollakin tavalla. Ruokailunsa suunnittelee melko tarkasti yli 50 prosenttia ja hieman suunnittelevia on 36 prosenttia. Ainoastaan kolme vastaajaa noudattaa ruokavaliota. (Kuvio 3.)



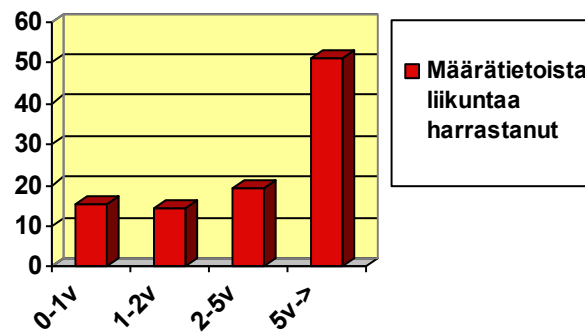
Kuvio 3. Ruokailujen suunnitelmallisuus (n=83).

Noin 70 prosenttia, eli valtaosa vastaajista on sitä mieltä, että liikkumisen haasteellisuus on henkisesti haasteellisempaa. (Kuvio 4.)



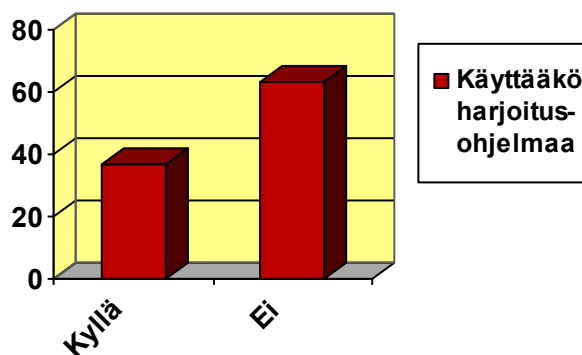
Kuvio 4. Liikunnan haasteellisuus (n=84)

Yli viisi vuotta määrätietoista liikuntaa harrastavia on vastaajista yli 50 prosenttia, joka on ylivoimaisesti suurin ryhmä. 0-1, 1-2, 2-5 vuotta määrätietoista liikuntaa harrastavat ovat kaikki 10 – 20 prosentin välillä. (Kuvio 5.)



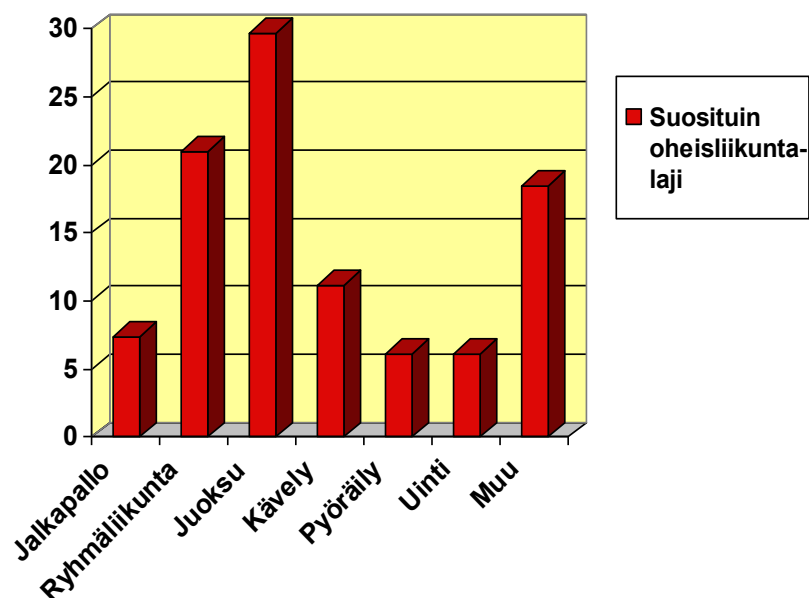
Kuvio 5. Määrätietoinen liikunta (n=84).

Harjoitusohjelmaa seuraavia on 37 prosenttia vastanneista. 63 prosentilla ei ole harjoitusohjelmaa ollenkaan. (Kuvio 6.)



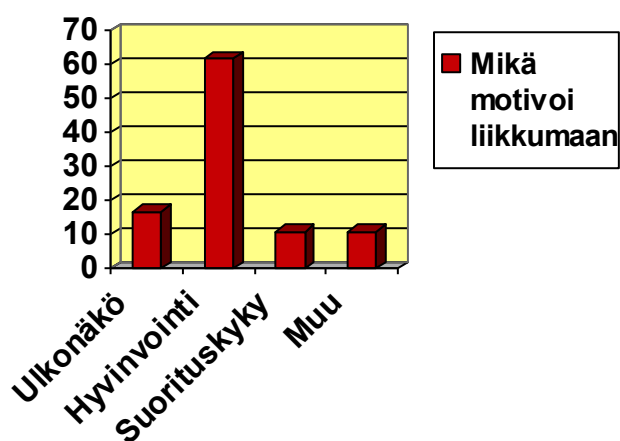
Kuvio 6. Harjoitusohjelma käytössä (n=84)

Juoksu on suosituin oheisliikuntalaji noin 30 prosentilla, minkä jälkeen suosittuja oheisliikuntalajeja ovat jalkapallo, kuntosali ja tanssi. Uinti on vähiten harrastettu oheisliikuntalaji pyöräilyn kanssa, ainoastaan viidellä harrastajalla kummallakin. (Kuvio 7.)



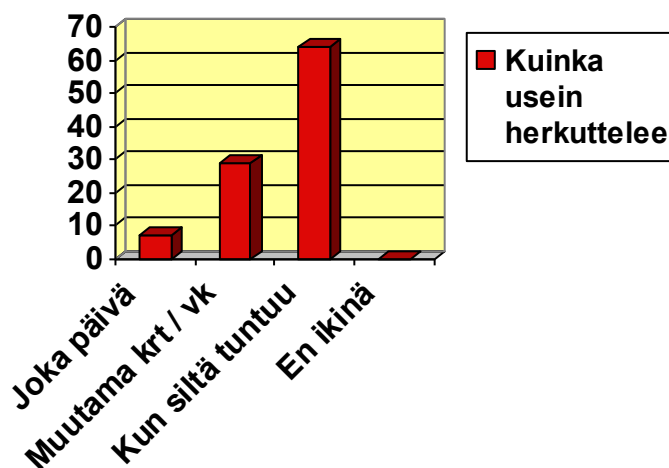
Kuvio 7. Harrastetuin oheisliikuntalaji (n=81).

Hyvinvointi on ylivoimaisesti suurin motivaation lähde noin 62 prosentilla vastaajista. Suorituskyky on vähiten motivoiva liikkuttaja 11 prosentilla. Muu kohdassa kaikki vastaajat kertoivat kaikkien mainittujen motivoivan heitä liikkumaan. (Kuvio 8.)



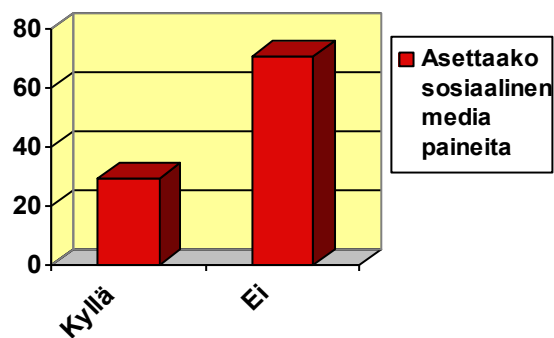
Kaavio 8. Liikuntaan motivaatio (n=84).

64 prosenttia vastaajista herkuttelee silloin kun siltä tuntuu. 29 prosenttia vastaajista syö herkuja muutaman kerran viikossa. Kaikki vastaajat kuitenkin herkuttelevat jossain määrin. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Herkutteluhetkien säännöllisyys (n=84)

Sosiaalinen media asettaa paineita ainoastaan 30 prosentille naisista. Loput 70 prosenttia naisista kokevat, ettei sosiaalinen media aseta heille minkäänlaisia paineita. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Asettaako sosiaalinen media paineita (n=84)

8 Suomalaiset fitnessbloggaajat

Bloggaajista vastanneiden yleisin hikiliikuntamäärä oli keskimäärin yhdestä kolmeen tuntiin päivässä. Fitness-urheilijoilla tämä tarkoittaa usein cardio -tyyppistä harjoittelua, jonka lisäksi monet bloggaajista harjoittelevat vielä kuntosalilla.

Arkiliikuntaa, eli toisin sanoen hyötyliikuntaa, harrastetaan melko paljon fitnessbloggaajien keskuudessa. Vastauksista ilmeni useita eri liikuntamuotoja, joita fitnessbloggaajat harrastavat mielellään hyötyliikuntana; kävelyä paikasta toiseen, ja samalla joukkoliikenteen tai autolla kulkemisen välttäminen, portaiden kävelyä hissien sijaan, lemmikin ulkoilutusta ja siivousta. Lisäksi kyselystä tuli ilmi haasteita ja kausiluontoisia arkiliikunnan muotoja kuten 10000 askelta päivässä -haaste, haravointi, lumenkolaus ja mäenlasku. Hyötyliikuntaa voi siis olla mikä tahansa arkinen asia, kunhan siinä tapahtuu liikettä.

”Päivät ovat viikossa suhteellisen samanlaisia. Ohjaan 5-6h ryhmäliikuntaa viikossa, käyn 2 kertaa tanssitunneilla, kuntosalilla 2-3 kertaa viikossa ja Barre tunnilla 1-2 viikossa”, sanoo Janni Hussi.

Maanantai:	
6:00	Aamupuuro, raejuusto, soijalesitiini, marjat, kahvi
9:00	Spinning & Abs -ohjaus
12:00	Lounas: kanaa, salaattia, kasviksia, riisiä tai papupastaa ja kahvi
13:00	Koira ulos 1h reipasta kävelyä
15:30	Välipala: hedelmiä, salaattia ja munakas (1 kokonainen muna, 4 munan valk. leikkelettä ja fetaa)
16:00	Treeniohjelmien suunnittelua ja treenivideoiden kuvauksia
18:00	Samba tunti
19:30	Illallinen: kanaa, salaattia, kasviksia
21:00	Teetä ja hedelmiä/vihersmoothie, pähkinöitä

Taulukko 6. Janni Hussin esimerkkipäivä. (Janni Hussi 2016.)

Oletusten vastaisesti fitnessbloggaajat eivät puntaroi jokaista ateriaansa. Monet heistä kertovat syövänsä pääosin terveellisesti. Ruokat, joita bloggaajat pääosin syövät, ovat ravinnerikkaita ja hyvälaatuisia. Yleisesti ruokavalio ei rajoita heidän elämäänsä. Useat fitnessbloggaajat tarkastelevat kuitenkin ravintosisältöjä, ja sitä kautta ruoan sisältämiä aineita. Tällä pyritään mahdollistamaan se, että palautuminen sekä kehitys olisivat mahdollisimman tehokkaita. Eveliina Tistelgren kertoo syövänsä seuraavalla tavalla: ”Jokaisella aterialla kasviksia noin 200-300g + proteiinin lähde (noin 20g proteiinia) + hiilihydraatteja n.30g + rasvaa 10g.” Ruokavalion merkitys kasvaa huomattavasti jos on kilpaileva fitness-urheilija. Kilpailut vaativat oman, tarkemman ruokavalionsa, jotta urheilija saavuttaisi halutun kilpailutuloksen.

Yksi vastanneista nuorista bloggaajista kertoo tasapainon ja elämästä nauttimisen olevan kaikki kaikessa. Urheilemaan lähteminen on aina hetkittäin fyysisesti tai henkisesti raskasta, mikä johtuu monesti muusta elämästä. Liikunta, oikealla motivaatiolla tehtynä, ei tuo henkisiä paineita fitnessbloggaajille, mutta muu elämä saattaa vaikeuttaa harjoitusten tehokasta suorittamista. Lepopäivien unohtaminen voi olla fyysisesti raskasta, sillä keho ei pääse palautumaan kunnolla.

Monet bloggaajista ovat urheilleet koko ikänsä. Kaikki eivät kuitenkaan ole harrastaneet tavoitteellista urheilua pitkään. Urheilu on ollut lapsena hauskan pitoa, eikä juurikaan tavoitteellista kilpaurheilua. Kilpailuvietti, sekä tavoitteellisuus ovat alkaneet kasvamaan murrosiässä. Tavoitteellisuudesta on tullut aina vain tärkeämpää murrosiässä ja sen jälkeen. Kaikilla on ollut paljon harrastuksia nuorempana ja urheilusta on muodostunut intohimo, jonka voi huomata heidän blogeistaan.

Fitnessbloggareiden harjoitusohjelmat eroavat toisistaan, mutta niistä löytyy myös paljon yhtäläisyyksiä. Kaikilla vastanneilla ohjelma sisältää hikiliikuntaa, kuntosaliharjoittelua sekä monipuolista oheisharjoittelua. He harjoittelevat pääharjoitusohjelmansa ohella muun muassa kamppailulajeja, pallopelejä, räjähtävyysharjoituksia ja zumbaa. Bloggaajat liikkuvat erittäin monipuolisesti, kokeillen kaikkea uutta ja samalla luoden uusia ärsykeitä keholleen.

Monella lempi oheisliikuntalaji on oma nuoruuden ajan harrastus. Moni on myös valinnut oheisliikuntalajinsa sen mielekkyyden takia, jolloin liikunta ei tunnu pakkopuuroilta ja siitä pystyy nauttimaan.

Motivaatio on aihe, jonka vastauksista ilmenee vähiten eroja. Fyysinen- ja henkinen hyvinvointi motivoivat pääsääntöisesti kaikkia vastanneita bloggaajia liikkumaan. Tämän lisäksi itsensä haastaminen ja sen tuloksena tuoman kehityksen näkeminen lisää selvästi motivaatiota fitnessbloggaajien keskuudessa. Monella urheilu on ollut tärkeänä elämäntapana aina, eikä motivaatiota ole tarvinnut juurikaan etsiä.

Herkkuja bloggaajat eivät pelkää. Kilpailuja tai kuvauksia edeltävinä aikoina herkkuja kuitenkin vältetään. Muina päivinä fitnessbloggaajat syövät mitä haluavat, milloin haluavat. Bloggareiden mukaan herkkuhammasta ei kolota kovinkaan usein. Tasapainoinen elämä vähentää makeanhimoa. Usein he korvaavat herkut muun muassa proteiinipatukoilla, pähkinäpatukoilla sekä muilla vastaavilla välipaloilla.

Bloggaajat jakoivat myös vinkkejä urheilua aloittaville nuorille naisille. Kaikista vastauksista yksi asia nousi ylitse muiden. Bloggaajien mukaan on tärkeää, että motivaatio lähtee omasta itsestä ja halusta tehdä itse. Säännöllisesti syöminen ja tarpeeksi liikkuminen hyvinolon saavuttamiseksi, tulisi olla ensimmäisiä prioriteetteja. Vartalo muokkautuu samalla kun tekee asioita joista nauttii. Ulkoinen motivaatio on aina huonompi lähtökohta kuin sisäinen motivaatio. Nuoren naisen tulee löytää itselleen mielekkäitä urheilulajeja, eikä välttämättä seurata vallitsevia trendejä, varsinkaan jos trendikkäät lajit eivät ole sisällöltään miellyttäviä. Aloittelevan urheilijan tulee olla armollinen itselleen, sekä asettaa realistisia tavoitteita. Oman kehon tunteminen kehittyy ajallaan, mutta kehon eri tunnetiloja tulee oppia kuuntelemaan jo varhain. Terveellisesti syöminen ei ole vaikeaa. Kun opettelee pikkuhiljaa syömään terveellisemmin, tulee siitä huomaamatta rutiini.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheen haluttiin olevan ajankohtainen ja mielekäs. Oikea aihe löytyi nopeasti useiden ystävien kautta, jotka ihannoivat useita eri bloggaajia ja tähtäävät samantyyppiseen elämäntyyliin. Monella heistä on kuitenkin vääristynyt kuva blogien aitoudesta julkaisuissa esiintyvien kuvien ja harjoitusten takia. Monet nuoret naiset tavoittelevat liikunnallisia ja terveellisiä elämäntapoja. Kyselyjen ja kirjallisuuden kautta selvittiin, kuinka vaikeaa niiden saavuttaminen on. Tutkimus osoitti bloggaajien liikkuvan paljon, sekä syövän runsaasti ja terveellisesti.

Monilla tietämys oikeista elämäntavoista on hyvin vähäinen. Vaikka he kuinka yrittävät liikkua ja syödä bloggaajien esimerkin mukaisesti, tulokset eivät ole toivotunlaisia. Tämä oli myös yksi syy opinnäytetyön aiheen valintaan. Tavoitteena oli valaista lukijoita siitä, mitä he tekevät ja miksi, sekä siitä miten he voivat kehittää itseään. Jokainen on yksilö, eikä esimerkiksi Janni Hussin harjoitusohjelma sovi Siro Saralle tai Tanja Tallajalle. Hussin viikko-ohjelmasta voi päätellä, ettei työssä tai koulussa käyvällä naisella ole yksinkertaisesti aikaa harrastaa liikuntaa yhtä usein kuin sitä työkseen tekevällä bloggaajalla.

Motivaatio liikkumiseen tulee lähteä itsestään, mutta asialle pitää olla pohjatietoa. Usealle fitnessbloggaajalle teetetty kysely sisälsi kysymyksiä koskien muun muassa motivaatiota ja oikean liikuntaharrastuksen löytämistä. ”Idoli kun sanoo, sen on pakko olla totuus.”, ajatuksella kerättiin motivoivia vastauksia alan ammattilaisilta.

Kuvion 1 perusteella voidaan todeta, että naiset liikkuvat 2-3 kertaa viikossa. Liikunnan määrä on hyvä, mutta jokainen määrittelee liikunnan omalla tavallaan. Tämän vuoksi on vaikea määritellä tulosten tarkkuutta. Yli 30 prosenttia vastanneista kertoi liikkuvansa 4-5 kertaa viikossa, joka on melko paljon nuorelle naiselle. Naiset käyttävät reilusti vapaa-aikaa terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen. Vastanneista kahdeksan prosenttia, eli kuusi henkilöä, liikkuu viikossa kuusi kertaa tai enemmän. Nämä henkilöt voidaan luokitella kilpaurheilijoiksi. Heillä on todennäköisesti kilpaurheilutaustaa tai he harrastavat liikuntaa tavoitteellisesti. Kuvioista ilmenee myös, että suurin osa naisista liikkuu viikoittain liian vähän. Suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa noin neljä

kertaa viikossa, mutta kyselyyn vastanneet naiset liikkuvat keskimäärin enemmän kuin kerran viikossa.

Kuvion 2 perusteella nuoret naiset liikkuvat päivittäin melko vähän. Tätä voidaan tulkita kahdella tavalla. Nuori nainen liikkuu alle tunnin hikiliikuntaa päivässä, mutta viikkosaanti on terveystiimin mukainen. Terveystiimi on Suomen hyvinvointipalveluiden johtava esimerkki terveelliseen elämään. 1-2 tuntia päivässä liikkuvia oli noin 38 prosenttia, mikä tarkoittaa sitä että nämä naiset ylittävät liikuntasuosituksen. Yli kaksi tuntia hikiliikuntaa harrastavia naisia voidaan kutsua kilpaurheilijoiksi tai tavoitteellisiksi liikkujiksi. Kokonaisuutena kaaviosta voidaan päätellä, että reilu kolmasosa naisista liikkuu paljon viikossa. Suurimpana vaikuttajana tähän on todennäköisesti urheilu ”buumi”, joka syntyi 2000-luvulla. Tietoisuus liikunnan tuomista, hyvinvointia edistävästä tekijöistä on kasvanut.

Ruokailu on yksi kolmesta terveellisten elämäntapojen päävaikuttajista. Laihduttamisen suurin tekijä on ruoka, ei liikunta. Terveellinen ja säännöllinen, eli suunniteltu ruokailu edistää niin laihdutusta, kuin lihaskasvuakin. Tämän takia on erityisen tärkeää keskittyä erittäin tarkasti ruokailuun. Kyselyn perusteella (Kuvio 3) yli puolet vastaajista suunnittelee ruokailunsa hyvin. Naisia, jotka eivät suunnittele ruokailuja, on alle kymmenen prosenttia. Kysymyksen voi myös ymmärtää väärin. Vaikka kysymyksellä viitataan siihen, miten suunnittelee ruokailut sisällöllisesti, ymmärretään se helposti ruokailuun kuluvaan aikaan liittyvänä kysymyksenä. Tämän takia vastauksien kanssa tulee olla kriittinen. Bloggaajien vastaukset ovat samankaltaisia kuin nuorten naisten. He suunnittelevat ruokailunsa kohtuudella ja fiksusti. Naiset pyrkivät syömään terveellisesti, mutta eivät noudata mitään tiettyä erikoisruokavaliota.

Erityisruokavaliota noudattaa pienin prosentti. Erityisruokavaliolla tarkoitetaan äärimmäisen suunnitelmallista ruokailua ja sitä noudattava henkilö tähtää usein Fitness-kilpailujen lavoille. Tämän takia erityisruokavaliota käytetään erittäin radikaalina toimenpiteenä esimerkiksi Fitness-kilpailuja tai laihduttamista varten. Äärimmäisen tarkka ruokailun suunnittelu vie aikaa, eikä monella nuorella naisella ole siihen aikaa.

Suurin osa kyselyyn vastanneista (Kuvio 4) kokee liikkumisen olevan henkisesti haastavampaa. Monella syinä ovat arkiasiat kuten työt, koulu ja perhe. Nämä ovat päivän tärkeimpiä prioriteetteja, joiden jälkeen tulee vasta liikkuminen. Fitnessbloggaajien vastaukset osottautuivat samankaltaisiksi. Haasteita on enemmän henkisellä puolella. Bloggajille tärkeimpänä prioriteettina on kuitenkin liikkuminen.

Määrätietoinen urheilu on viikoittain tapahtuvaa liikuntaa (Kuvio 5). Kaaviosta 2 voidaan päätellä hikiliikunnan olevan melko vähäistä. Vastanneet kokevat urheilevansa määrätietoisesti, vaikka päivittäistä hikiliikuntaa ei välttämättä tule. Yli viisi vuotta määrätietoista liikuntaa harrastavia naisia oli kyselyssä yli 50 prosenttia. Urheilu ”buumi” on alkanut 2010-luvulla, mikä voidaan havaita seuraavista 35 prosentista vastanneista naisista, jotka ovat urheilleet määrätietoisesti viimeiset 1-5 vuotta. Voidaan päätellä että yli kolmasosa heistä on saanut vaikutteita mediasta ja sen esille tuomasta urheiluvillityksestä. 15 prosenttia naisista ovat liikkuneet määrätietoisesti erittäin vähän tai eivät ollenkaan. Kyselyssä esitetty kysymys on laaja, joten on vaikea tietää miten naiset määrittelevät määrätietoisen liikkumisen.

Alle 40 prosentilla naisista on harjoitusohjelma, jota he noudattavat (Kuvio 6). Harjoitusohjelma sitoo urheilemaan, sekä lisää motivaatiota. Yli 60 prosenttia naisista eivät ole kokeneet tarvitsevansa harjoitusohjelmaa. Hyvän harjoitusohjelman löytäminen on vaikeaa. Kaikki ovat yksilöitä, eikä netistä etsitty harjoitusohjelma ole henkilökohtainen. Mukavuudenhaluisuudella on myös vaikutusta harjoitusohjelmien vähäiseen käyttöön. Oman mukavuusalueen ulkopuolelle astuminen voi olla haastavaa, erityisesti yksin. Erilaisia harjoitusohjelmia on maailmalla paljon. Jokaisen tulee itse kokeilla erilaisia harjoitusohjelmia, sekä kyseenalaistaa harjoitusohjelmien sisältöä yhdessä asiantuntijan kanssa, löytääkseen oikean harjoitusohjelman itselleen. Esimerkiksi kuvassa 1 on harjoitusohjelma, joka ei sovellu aloittelevalle liikkujalle tai edes aktiivisesti harjoittelevalle liikkujalle. Painojen koko, liikkeiden toistomäärät sekä lepo ovat ristiriidassa ihmisen fyysisiin ominaisuuksiin ja mahdollisuuksiin nähden. Onko harjoitusohjelmaa edes mahdollista suorittaa loppuun asti tiputtamatta painoja?

Vajaa 30 prosenttia naisista suosii juoksua oheisliikuntalajina. Oheisliikuntalajilla tarkoitetaan oman pääliikuntalajin ohella harrastettavaa liikuntalajia. Juokseminen on erittäin

hyvä oheisliikuntalaji, sillä se kehittää lihasten kimmoisuutta, maitohapon sietokykyä ja vahvistaa niveliä juoksussa tapahtuvien tärähdysten toimesta. Toiseksi suosituin oheisliikuntalaji on ryhmäliikuntatunnit ja kolmanneksi suosituin on tanssi.

Oheisliikuntaa on tärkeää harjoittaa, jotta keho saa uudenlaisia ärsykeitä ja hermosto pysyy aktiivisena. Oheisliikunta kehittää oman pääliikuntalajin lisäksi lihaksistoa, hermostoa ja kehoa toimimaan monipuolisemmin. Esimerkiksi moni amerikkalainen jalkapalloilija pitää oheisliikuntalajinaan CrossFit:tä, joka kehittää monipuolisesti kaikkia kehon osa-alueita.

Kyselyn naisten yleisin syy liikkumiseen oli yllättävä. Hyvinvointi oli 60 prosentilla keskeisin syy harrastaa liikuntaa. Ulkonäkökeskeisyys mediassa viittaa siihen, että naiset pitäisivät ulkonäköä tärkeämpänä kuin hyvinvointi. On kuitenkin mahdollista että he yhdistävät hyvinvoinnin ulkoisesti hyvältä näyttämiseen. Ulkonäköä edistävää liikuntaa harrastavia oli 16 prosenttia. Tulokset tulivat positiivisena yllätyksenä. Kymmenen prosenttia naisista vastasi kaikkien yllä olevien asioiden motivoivan heitä liikkumaan. Bloggaajat kertoivat sisäisen motivaation olevan heille tärkein syy liikunnan harrastamiseen. Myös itsensä kehittäminen, terveenä ja urheilullisena pysyminen ovat bloggaajille tärkeitä asioita. Bloggaajien mukaan ulkonäölliset muutokset, sekä lihasten ja hermoston kehitys seuraavat perässä, kun lähdetään tavoittelemaan terveellisiä elämäntapoja.

Mediassa, eteenkin Instragram:ssa, on julkaistuna paljon hyvinvointiin liittyviä kuvia, kuten kuvia ruoista, lausahduksista ja elämän tavoitteista. Tällaiset kuvat voivat rohkaista muita naisia elämään terveellisemmin, eikä vain näyttämään hyvältä. Sosiaalinen media on määrittänyt ihmisille uuden ihannevertalokuvan, joka vaikuttaa ainakin osittain kaikkiin, jotka käyttävät sosiaalista mediaa. Median luoma ihannevertalo ei välttämättä vastaa kaikkien kuvaa ihannevertalosta, mutta se saattaa silti vaikuttaa yksilön ajatteluun. Paineiden sijaan naiset asettavat tavoitteita. Sosiaalinen media on muuttunut seksuaalisemmaksi päivä päivältä, minkä takia ihmiset ovat tottuneet näkemään paljon paljasta ihoa.

Ajatus perjantain karkkipäivästä on vanhentunut käsite, jota käytetään lapsille rajojen asettamiseksi. Kyselyyn vastanneista naisista yli 60 prosenttia herkuttelee pääosin silloin kun siltä tuntuu. Bloggaajat myös kertoivat herkuttelevansa silloin kun siltä tuntuu. Herkut eivät ole täysin kiellettyjä. Välillä on hyvä ottaa rennommin ja herkutella. On kuitenkin tärkeää muistaa säilyttää kohtuus kaikessa. Kun liikkuu säännöllisesti ja syö terveellisesti, herkkuihin ei kolota jatkuvasti. Ravinnon tulisi kuitenkin koostua pääsääntöisesti muusta kuin karkeista, suklaasta ja pullista. Jokainen ihminen on yksilö ja kaikilla on erilainen aineenvaihdunta. Toiset voivat syödä melkein mitä tahansa liho-matta grammaakaan, kun taas toiset saattavat lihoa jo yhdestä suklaapatukasta. Tärkeää on kuitenkin löytää oma kultainen keskitie.

70 prosenttia vastanneista naisista ei koe sosiaalisen median luovan heille paineita (Kuvio 10). Monet kertoivat motivoituvansa sosiaalisen median julkaisuista, kuten esimerkiksi kuvista, videoista, viittauksista ja lainauksista. Noin 30 prosenttia naisista kertoi saavansa paineita sosiaalisesta mediasta. Monella paineet ja motivaatio ovat yhteydessä toisiinsa. Naisten mielestä pienellä paineilla on usein positiivista vaikutusta motivaation kasvamiseen.

Tutkimusta voitaisiin jatkaa tulevaisuudessa niin, että nuorten naisten liikunta- ja ravintotottumuksia kartoitettaisiin kyselyllä puolen vuoden tai vuoden välein. Näin pystyttäisiin seuraamaan sosiaalisen median vaikutuksen kehitystä, liikuntamääriä ja ruokailutottumusten muutoksia. Tulosten lisäksi selvitetäisiin ajankohtaiset buumit ja etsittäisiin yhtäläisyyksiä sekä mahdollisia syitä tulosten muutoksiin. Kaiken tämän ohella kyselyistä selviäisi dieettien ja harjoitusohjelmien suosio, sekä sillä hetkellä suosiossa olevat liikuntamuodot. Tätä kautta pystyttäisiin kehittämään liikuntamahdollisuuksia sellaisiksi, että nuoret naiset liikkuisivat vähitellen enemmän ja enemmän.

10 Lähteet

Aalto, R., Antikainen, S & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. WSOY. Jyväskylä.

Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aaltonen, J. Motivaatio kuntoon. Näin onnistut muuttamaan elämäntapasi! Luettavissa: <http://www.huippukuntoon.fi/liikunta/motivaatio-kuntoon>. Luettu: 12.1.2016.

Aaltonen-Ogbeide, T. 2011. Silmät auki sosiaaliseen mediaan. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu.

Ahtiainen, J. & Hulmi, J. 2012. Maksimaaliseen lihaskasvuun tähtäävän harjoittelun ja ravinnon nyrkkisäännöt. Luettavissa: https://lihastohtori.wordpress.com/2012/08/15/lihaskasvun_yrkkisaannot/. Luettu: 20.11.2015

The American Society for Aesthetic Plastic Surgery 2015. Cosmetic Surgery National Data Bank Statistics. Luettavissa: <http://www.surgery.org/sites/default/files/Stats2015.pdf>. Luettu: 3.3.2016

Anttila, A. & Ruokonen, J. 2004. Liikuntamotivaatio ja sen tukeminen. Oppilaiden ja opettajien käsitekarttatutkimus. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. (toim.) Opettajakoulutuslaitos. Jyväskylä.

Beauty Redefined. 2012. Photoshop phoniness: Hall of shame. Luettavissa: <http://www.beautyredefined.net/photoshop-phoniness-hall-of-shame/>. Luettu: 4.3.2016

Bernstein, D. 2016. Instagram payments. Luettavissa:
<http://www.harpersbazaar.com/fashion/trends/a10949/how-bloggers-make-money-on-instagram/>. Luettu: 6.3.2016

Bompa, T., Di Pasquale, M. & Cornacchia L. 2003. Serious strength training. Third edition. Human kinetics. Leeds.

Byman, R. 2002 Voiko motivaatiota opettaa, Luovuutta, motivaatiota, tunteita. (toim.) Kansanen, P. & Uusikylä, K. PS-kustannus, Keuruu

Dickey J. The secret Hollywood procedure that has fooled us for years. Luettavissa:
<http://mashable.com/2014/12/01/hollywood-secret-beauty-procedure/#LwmRRCI.GkqB> Luettu: 14.4.2016

Erkkola, J. 2009. Vuorovaikutteisuus sosiaalisessa mediassa. Puheviestinnän pro gradu –tutkielma, Viestintätieteiden laitos. Jyväskylä.

Fitness Health. Knowing and listening to your body. Luettavissa:
<http://www.fitnesshealth101.com/fitness/weight-training/beginners/listening-to-body>. Luettu: 7.4.2016

Gajana, M. 2015. Young women on Instagram and self-esteem: 'I absolutely feel insecure' Luettavissa: <http://www.theguardian.com/media/2015/nov/04/instagram-young-women-self-esteem-essena-oneill> Luettu: 7.4.2016

Gran, P. 2016. Onko motivaatiosi kunnossa? Löydä oma tapasi motivoida itseäsi. Luettavissa: <http://www.terve.fi/liikunta-ja-kuntoilu/68787-onko-motivaatiosi-kunnossa-loyda-oma-tapasi-motivoida-itsesi>. Luettu: 5.3.2016

Hausswirth, C. & Muijka, I. 2013. Recovery for performance in sport. Human kinetics. Leeds.

Hodgin, D. & Pearce, C. 2014. Better body workouts for women. The complete guide to fitness. Weight loss & performance. Human Kinetics. Leeds.

Hulmi, J. 2012. Lihas kasvaa levossa? Luettavissa:

<https://lihastohtori.wordpress.com/2012/04/21/lihaslevossa/>. Luettu: 28.12.2015

Kalliala, E. & Toikkanen, T. 2009. Sosiaalinen media opetuksessa. Oy Finn Lectura Ab. Helsinki

Kantaneva, M. Tunnista tasosi ja tavoitteesi! Tunnistatko tasosi? Näin liikut oikein!

Luettavissa: <http://www.huippukuntoon.fi/liikunta/tunnista-tasosi-ja-tavoitteesi>. Luettu: 29.2.2016

Kantaneva, M. Näin kuntoilet terveellisesti. Luettavissa:

<http://www.huippukuntoon.fi/liikunta/na-kuntoilet-terveellisesti> Luettu: 29.2.2016

McArdle, W., Katch, F. & Katch V. 2010. Exercise Physiology - Nutrition, Energy and Human Performance. 7. Edition. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.

Niemi, A. 2008, Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitsemus, Dosendo OY. Jyväskylä.

Norton, L. 14.6.2015. Tri Layne Norton superseminaari. Kehonrakentaja ja voimantekijä, ammattitason kehonrakennus valmentaja, liikuntaravitsemuksen tohtori. Seminaari. Helsinki.

Nosaka, K. 1998. Comparison of muscle damage induced by maximal forced eccentric load and submaximal controlled eccentric load. Teoksessa Häkkinen K.

(toim.) International conference on weightlifting and strength training. Conference book, Lahti.

Pudottajat. Kilot kuriin hyötyliikunnalla – lue vinkit. Luettavissa:

http://www.pudottajat.fi/liikunta/7_vinkkia_lisata_hyotyliikuntaa. Luettu: 6.3.2016

Reiman, K. & Viitasalo, J. 1985. Kehonrakentajan harjoittelu ja ravinto. Teoksessa Viitasalo, J., Raninen, J. & Liitsola (toim.) Voimaharjoittelu - perusteet ja käytännön toteutus. Gummerus Oy, Jyväskylä.

Samontin, P. 2014. How to pose for pictures: 10 tricks every girl should know Luettavissa: <http://stylecaster.com/how-to-pose-for-pictures/>. Luettu: 3.3.2016

Sharkey, B. 2011. Fitness illustrated. Your personal guide to shaping up, staying fit and eating right. Human Kinetics. Leeds.

Schoenfeld, B. 2010. Women's Home Workout Bible. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Statista 2016. Revenue of the cosmetic industry in the United States from 2002 to 2016. Luettavissa: <http://www.statista.com/statistics/243742/revenue-of-the-cosmetic-industry-in-the-us/>. Luettu: 16.2.2016

Terveysverkko. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittään. Luettavissa: http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan_vaikutukset_elinjarjestelmiin. Luettu: 5.3.2016

Tikka, M. 2015. Miten aloittelija selviytyy salilla hengissä – Tikka. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2015/02/07/aloittelijansalireeni/>. Luettu: 2.3.2016

UKK-Instituutti. 2015. Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna Luettu: 11.4.2016

Virsta Virtual Statistics. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/> Luettu: 11.4.2016

Liite 1.

KYSELY NUORILLE NAISILLE

Alla on kysely, joka lähetettiin 18-25-vuotiaille naisille personoidun linkin kautta. Naiset eivät tee töitä liikunnan parissa.

1. Kuinka usein liikut viikossa?
 - 0-1 kertaa
 - 2-3 kertaa
 - 4-5 kertaa
 - 6 -> kertaa

2. Kuinka monta tuntia päivässä harrastat hikiliikuntaa?
 - 0-1 tuntia
 - 1-2 tuntia
 - 2 -> tuntia

3. Kuinka tarkasti suunnittelet ruokailusi?
 - En suunnittele
 - Hieman
 - Melko tarkasti
 - Noudatan diettiä

4. Onko liikunta haasteellisempaa fyysisesti vai henkisesti?
 - Henkisesti
 - Fyysisesti

5. Kuinka monta vuotta olet harrastanut määrätietoista liikuntaa?
 - 0-1 vuotta
 - 1-2 vuotta
 - 2-5 vuotta
 - 5 -> vuotta

6. Käytätkö harjoitusohjelmaa?
 - Kyllä
 - Ei

7. Mieleisin oheisliikuntalaji?

- Jalkapallo
- Ryhmäliikunta
- Juoksu
- Kävely
- Pyöräily
- Uinti
- Muu, mikä?

8. Mikä motivoi sinua liikkumaan?

- Ulkonäkö
- Hyvinvointi
- Suorituskyky
- Muu

9. Kuinka usein herkuttele?

- Joka päivä
- Muutama kerta viikossa
- Kuin siltä tuntuu
- En ikinä

10. Asettaako sosiaalinen media sinulle paineita?

- Kyllä
- Ei

Liite 2.

SUOMALAISET MENESTYKSEKKÄÄT BLOGGAAJA KYSELY

Alla on kysely, joka lähetettiin suomalaisille lifestyle- ja fitness-bloggaajille.

- Montako tuntia päivässä urheilet (hikiliikuntaa)?
- Esimerkki viikko-ohjelma? (työ, ruokailut, treeni ja lepo)
- Kuinka tarkasti suunnittelet ruokailusi ja kuinka hyvin pystyt noudattamaan sitä?
- Onko ”kunnossa” pysyminen henkisesti vai fyysisesti raskaampaa? (treenien, ruokailuiden ja palautumisen aikatauluttaminen)
- Kuinka monta vuotta olet urheillut määrätietoisesti?
- Millainen harjoitusohjelmasi on pääpiirteissään ja kuinka usein vaihdat sitä?
- Lempi oheisliikuntalaji? (juoksu, jalkapallo, uinti yms.)
- Mikä motivoi sinua liikkumaan?
- Onko sinulla ”cheatmealeja” ja kuinka usein? Vai syötkö herkkuja kun siltä tuntuu?
- Vinkkisi nuorelle naiselle, joka haluaisi aloittaa terveellisen ja urheilullisen elämäntavan?
- Haluatko että käytämme vastauksiasi nimettömänä?

Liite 3.

Sukupuoli	Ikä	Maksimisyke lyöntiä/min (Miehet: 220- ikä, Naiset: 226-ikä)	Tehon kuvaus ja tavoite	% maksimisykkees- tä	Harjoitusykealue lyöntiä/min.
Mies	40	180	Kevyt liikunta: kohtuurasitteinen päi- vittäinen liikkuminen	50%-60%	90-108
Nainen	40	186	Kevyt liikunta: kohtuurasitteinen päi- vittäinen liikkuminen	50%-60%	93-111
Mies	40	180	Kohtuukuormittainen liikunta: tehokas ja tuloksellinen painonpudotus	60%-70%	108-126
Nainen	40	186	Kohtuukuormittainen liikunta: tehokas ja tuloksellinen painonpudotus	60%-70%	111-130
Mies	40	180	Raskas liikunta: kestävyyskunnan ko- hentaminen	70%-85%	126-153
Nainen	40	186	Raskas liikunta: kestävyyskunnan ko- hentaminen	70%-85%	130-158
Mies	40	180	Maksimaalinen liikunta: kilpaliikunta	85%-100%	153-180
Nainen	40	186	Maksimaalinen liikunta: kilpaliikunta	85%-100%	158-186

Taulukko 3. Liikunnan intensiivisyys sykealueina. Sykealueet ilmoitettu prosentteina maksimisykkeestä. (Kantaneva)